

食べもの暦 12月号



東京都多摩府中保健所

食品衛生担当 府中市宮西町 1-26-1

TEL 042-362-2334

武蔵野三鷹地域センター

食品衛生担当 武蔵野市西久保 3-1-22

TEL 0422-54-2209

多摩府中保健所ホームページにも掲載中！

多摩府中 食べもの暦

検索

令和3年12月発行

甘酒



最近はスーパーなどで甘酒や甘酒を使った商品を目にする機会が増えました。夏場に飲む方も多いようですが、お正月など寒い季節に飲む甘酒も美味しいですね。

甘酒の種類

甘酒は、^{さけかす}酒粕や^{こめこうじ}米麹を主原料に作られた日本伝統の飲料で、2つの種類があります。「酒粕甘酒」は、日本酒などを造る際にできた酒粕を水に溶かして砂糖で甘みを加えています。酒粕にアルコールが含まれているため、酒粕甘酒にも微量のアルコールが含まれます。「米麹甘酒」は、炊いたご飯に米麹を入れて発酵させたもので、アルコール分が含まれないことから子どもから高齢者の方まで楽しむことができます。

甘酒の歴史

甘酒は、お正月の初詣や桃の節句など多くの神事や祭りでふるまわれてきました。その歴史は古く、奈良時代の書物に米麹甘酒の起源となるお酒についての記載があったといわれています。ビタミン類やアミノ酸などの栄養素を含む甘酒は、江戸時代には夏バテ予防として親しまれるようになりました。江戸の町では甘酒売りが、「あまざけえー」と声をかけながら売り歩き、夏の風物詩になっていたそうです。

麹のはたらき

麹菌は正式にはニホンコウジカビと言い、醤油、味噌、日本酒、みりん、酢、かつお節、乾燥昆布など様々な日本の発酵食品に使われてきました。日本醸造学会は麹菌を日本の国菌と定めています。麹菌を蒸米に繁殖させた米麹には、でんぷんやタンパク質を分解する酵素が含まれており、この酵素の働きによって蒸米から甘酒ができます。

甘酒はそのまま飲むほか、砂糖のかわりに料理やデザートに入れて楽しむこともできます。また、同じ材料でも作り方によって味や風味が変わるので、色々試して自分の好きな味を探してみてもいいでしょうか。



米麹甘酒をつくるときに、お米に含まれるデンプンをブドウ糖に分解する酵素が働きます。それは次のうちのどの酵素でしょうか。

- ① アミラーゼ ② プロテアーゼ ③ カタラーゼ

答えは裏面へ

どう違う？消費期限と賞味期限

皆さんは食品の購入時や料理をするとき、期限表示を気にしていますか？
期限表示には消費期限と賞味期限の2種類がありますが、それぞれどのような期限を示すものなのか、改めて確認してみましょう。

○消費期限

商品の袋や容器が**未開封**の状態、**パッケージに記載された保存方法で保存**した場合に、「**安全に食べられる期限**」のことです。

消費期限を過ぎた食品は安全でなくなる可能性が高いので食べることはやめましょう。

消費期限は食肉、弁当、調理パン、そうざい、生めん類、生菓子類など急速に劣化する食品に表示されています。



○賞味期限



商品の袋や容器が**未開封**の状態、**パッケージに記載された保存方法によって保存**した場合に、「**おいしさなどの品質が保たれる期限**」のことです。

未開封かつ保存方法を守っていれば、期限を超えてもすぐに安全性に問題が生じるものではありません。

賞味期限はスナック菓子、カップ麺、ペットボトル飲料、缶詰など、比較的傷みにくい食品に表示されています。

消費期限と賞味期限は共に未開封の状態での安全性や品質が保持される期限です。

開封した食品は表示されている期限にかかわらず、早めに食べきりましょう！



正解は①「アミラーゼ」です。

米麴にはアミラーゼとプロテアーゼといった酵素が含まれています。アミラーゼはお米のデンプンをブドウ糖に分解し、プロテアーゼはお米に含まれるタンパク質をアミノ酸に分解します。こうして砂糖を加えなくても甘さと旨味のある米麴甘酒ができあがります。